N° 10 | Novembre/Décembre 2022

Betty Bossi

Le plaisir en toute simplicité

Mon beau sapin

Plats gourmands pour le grand menu de fête
dès la page 18

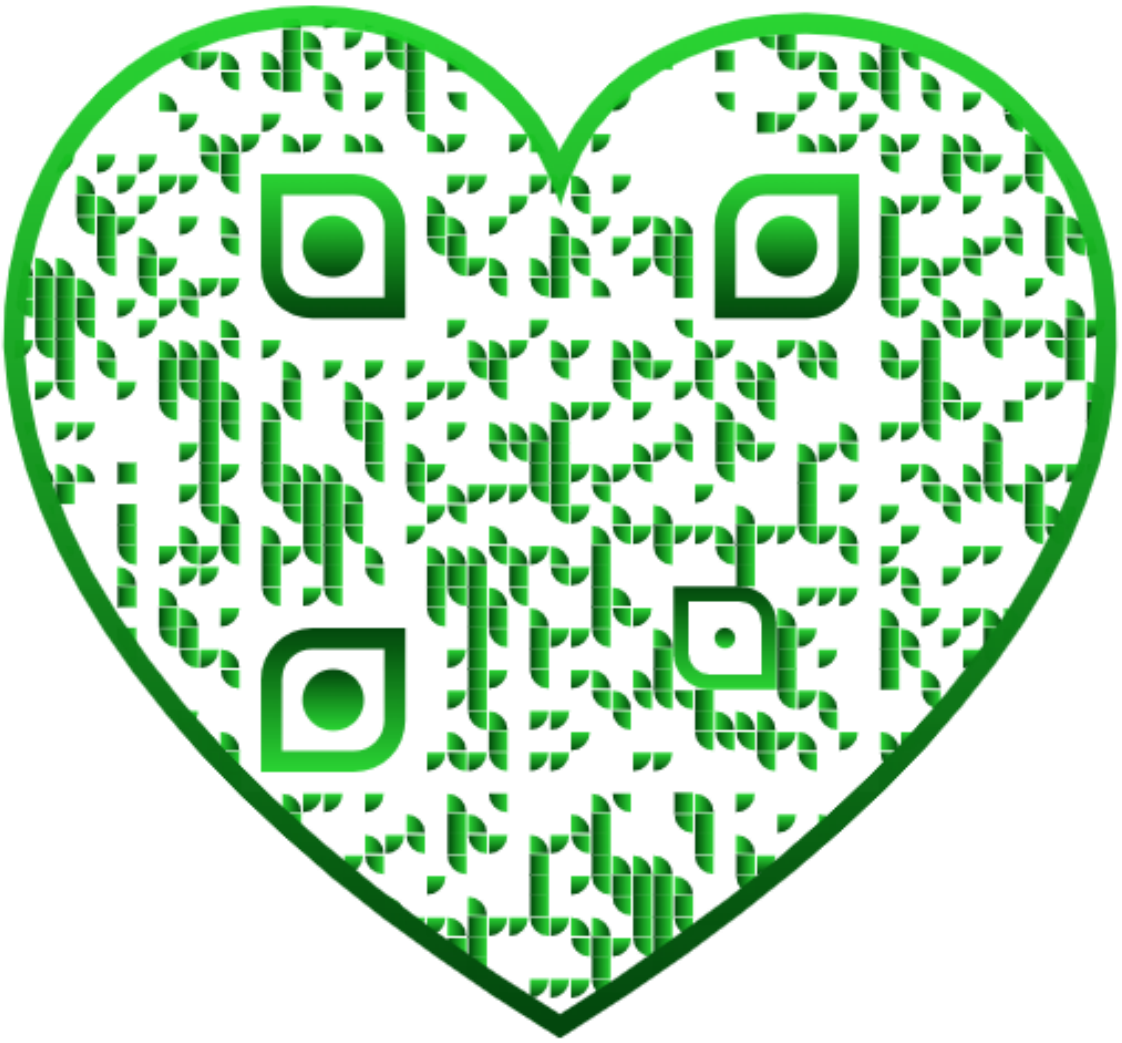
Éloge de la sobriété

Ces plats simples mais festifs ajoutent une petite touche glamour au quotidien,
dès la page 10.

On enfourne!

Biscuits de Noël croustillants *dès la page 4*

Betty Bossi
bettybossi.ch



* Triflex HX2. Efficacité de nettoyage comparée à celle d’un aspirateur traîneau Complete C3 (SGEF3) de Miele avec turbobrosse STB 305-3 (aspiration de la poussière sur tapis et sol dur avec fentes, aspiration des fibres sur tapis). Selon IEC 62885-2.

Poussière, découvre notre **aspirateur le plus puissant*.**

01.11 – 31.12.2022

CASHBACK CHF 100.–

Triflex HX2 et HX1

L’aspirateur sans fil Triflex HX2.
La qualité en avance sur son temps.

Sommaire

10 Simple & festif
18 Intro: mises en bouche

35 Impressum

Miele

Betty Bossi développe toutes ses recettes avec les appareils Miele.

Miele. Immer Besser.

Chaque année à Noël, *on reparle du repas*

Parfois, j'aspire à des choses apparemment contradictoires. À Noël, par exemple, je voudrais que tout change, et en même temps que rien ne change. Vous connaissez peut-être cela aussi? Je voudrais faire de nouveaux petits biscuits, mais ne pas oublier les classiques. Et servir un menu qui surprenne, tout en restant traditionnel. Dans ce numéro, nous nous sommes livrés à un élégant exercice d'équilibriste. ***Dès la page 4***, vous trouverez des petits biscuits de Noël qui répondent à la fois aux envies de changement et de nouveauté. Personnellement, j'ai craqué pour ceux aux cacahuètes et chocolat qui rejoindront les classiques dans ma boîte à biscuits.

Nos idées pour le grand repas de Noël, ***dès la page 18***, donnent cette année un nouvel éclat à la fête, sans pour autant nous dépayser. Que vous cherchiez des entrées, des plats principaux ou des desserts, vous devriez trouver sur ces pages des recettes à la fois dans l'air du temps et qui renouent avec la tradition.

Je vous souhaite à tous de belles fêtes et d'heureux moments de partage.

Annette Gobar

Responsable rédaction et conception graphique

RECETTES TOUJOURS SUR SOI

Téléchargez **l'appli de recettes Betty Bossi**, connectez-vous avec votre identifiant ou enregistrez-vous. Vous aurez ainsi toutes les recettes en numérique sur vous et en recevrez d'autres chaque jour.

TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT!

Vous en rêviez, nous les avons faits. À vous maintenant d'en faire de belles fournées!

P'tits plaisirs

Vous pouvez commander ces emporte-pièces à gaufrage sur bettybossi.ch.

Miroirs gaufrés

40 MIN + 2½ H AU FRAIS + 8 MIN AU FOUR

Pour les emporte-pièces à gaufrage *Pour env. 30 pièces*

125 g	**de beurre,** *mou*	Mettre le beurre dans un grand bol, ajouter le sucre et le sel, travailler avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à ce que la masse blanchisse. Battre l'œuf, incorporer. Ajouter la farine, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir. Aplatir un peu la pâte, mettre env. 2 h à couvert au frais.
100 g	**de sucre**	
1 pincée	**de sel**	
1	**œuf frais**	
250 g	**de farine**	
		Abaisser la pâte par portions à 4 mm d'épaisseur entre deux papiers cuisson. Découper et gaufrer les biscuits en trempant régulièrement l'emporte-pièce et la matrice dans la farine. Déposer les biscuits sur deux plaques chemisées de papier cuisson, mettre env. 30 min au frais. Préchauffer le four à 200° C.
		Cuisson par plaque: env. 8 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir les biscuits sur une grille.
200 g	**de gelée de groseilles rouges**	Faire chauffer la gelée dans une petite casserole, lisser. Répartir la gelée au centre des biscuits, poudrer les bords de sucre glace.
	sucre glace *pour le décor*	

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

PIÈCE: 92 kcal, lip 3 g, glu 13 g, pro 1 g

Sacristains aux noisettes

20 MIN + 2½ H AU FRAIS + 12 MIN AU FOUR *Pour env. 50 pièces*

150 g	**de beurre,** *mou*	Mettre le beurre dans un grand bol, incorporer le sucre et le sel avec les fouets du batteur-mixeur. Incorporer les œufs, travailler encore jusqu'à ce que la masse blanchisse.
150 g	**de sucre**	
1 pincée	**de sel**	
2	**œufs frais**	
100 g	**de noisettes grillées mondées** *(Nocciola Piemonte IGP, Fine Food)*	Hacher grossièrement les noisettes grillées, mélanger avec les noisettes moulues et la farine, ajouter, rassembler rapidement la pâte en boule, aplatir un peu, mettre env. 2 h à couvert au frais.
150 g	**de noisettes moulues**	
250 g	**de farine**	
		Abaisser la pâte par portions à 1 cm d'épaisseur entre deux papiers cuisson, découper des bâtonnets d'env. 1 × 7 cm, déposer sur deux plaques chemisées de papier cuisson, mettre env. 30 min au frais. Préchauffer le four à 200° C.
1	**œuf**	Battre l'œuf, en badigeonner les sacristains aux noisettes.
		Cuisson par plaque: env. 12 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir les sacristains sur une grille.

Suggestions

- Remplacer les noisettes mondées par des noisettes non mondées, les faire griller à sec dans une poêle et ôter les petites peaux.
- Napper les sacristains avec du glaçage foncé.

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

PIÈCE: 89 kcal, lip 6 g, glu 7 g, pro 1 g

Biscuits cacahuètes-chocolat

45 MIN + 1½ H AU FRAIS + 10 MIN AU FOUR *Pour env. 30 pièces*

50 g	**de cacahuètes salées**	Moudre finement les cacahuètes au hachoir électrique.
100 g	**de beurre,** *mou*	Mettre le beurre et le beurre de cacahuètes dans un grand bol, ajouter le sucre et le sel, travailler avec les fouets du batteur-mixeur. Battre l'œuf, incorporer. Mélanger la farine et la cannelle avec les cacahuètes moulues, ajouter, rassembler rapidement en pâte souple sans pétrir. Aplatir un peu la pâte, mettre env. 1 h à couvert au frais.
100 g	**de beurre de cacahuètes**	
150 g	**de sucre**	
1 pincée	**de sel**	
1	**œuf frais**	
160 g	**de farine**	
1 c. c.	**de cannelle**	
		Abaisser la pâte par portions à 7 mm d'épaisseur dans un sachet en plastique fendu. Découper des sapins à l'emporte-pièce et les déposer sur deux plaques chemisées de papier cuisson, mettre env. 30 min au frais. Préchauffer le four à 200° C.
		Cuisson par plaque: env. 10 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir les biscuits sur une grille.
1 sachet	**de glaçage foncé** *(d'env. 125 g)*	Faire fondre le glaçage, couper une petite pointe du sachet, tracer des lignes sur les biscuits. Hacher grossièrement les cacahuètes, parsemer.
30 g	**de cacahuètes salées**	

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

PIÈCE: 127 kcal, lip 7 g, glu 12 g, pro 2 g

Un must pour les fans de cacahuètes ♡

Crinkles au caramel

30 MIN + 2 H AU FRAIS + 12 MIN AU FOUR *Pour env. 24 pièces*

1	**gousse de vanille**	Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines et les mettre dans un grand bol avec le beurre. Incorporer le sucre et le sel avec les fouets du batteur-mixeur. Incorporer les œufs, travailler encore jusqu'à ce que la masse blanchisse.
50 g	**de beurre,** *mou*	
100 g	**de sucre**	
1 pincée	**de sel**	
2	**œufs frais**	
150 g	**de caramels mous** *(p. ex. All Butter Fudge, Fine Food)*	Hacher grossièrement les caramels, mélanger avec farine, amandes et poudre à lever, incorporer aux œufs, mettre env. 2 h à couvert au frais.
200 g	**de farine**	
150 g	**d'amandes moulues**	
½ c. c.	**de poudre à lever**	
40 g	**de sucre glace**	Préchauffer le four à 180° C. Mettre le sucre glace dans une assiette creuse. Diviser la pâte en env. 24 portions de la grosseur d'une noix, façonner des boules avec les mains farinées, bien passer dans le sucre glace, espacer suffisamment sur deux plaques chemisées de papier cuisson.
		Cuisson par plaque: env. 12 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir les biscuits sur une grille.

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

PIÈCE: 141 kcal, lip 6 g, glu 17 g, pro 3 g

Miam, croustillants dehors, moelleux à cœur!

Milanais au chocolat

20 MIN + 1½ H AU FRAIS + 10 MIN AU FOUR

Pour env. 40 pièces

125 g	**de beurre,** *mou*	Mettre le beurre dans un grand bol, ajouter le sucre et le sel, incorporer avec les fouets du batteur-mixeur. Ajouter l'œuf, travailler encore jusqu'à ce que la masse blanchisse.
100 g	**de sucre**	
1 pincée	**de sel**	
1	**œuf frais**	
230 g	**de farine**	Mélanger la farine et le cacao en poudre, ajouter, rassembler rapidement la pâte en boule sans pétrir, aplatir un peu, mettre env. 1 h à couvert au frais.
2 c. s.	**de cacao en poudre**	
		Abaisser la pâte par portions à 7 mm d'épaisseur dans un sachet en plastique fendu. Découper des formes à l'emporte-pièce et les déposer sur deux plaques chemisées de papier cuisson, mettre env. 30 min au frais. Préchauffer le four à 200° C.
		Cuisson par plaque: env. 10 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir les milanais sur une grille.

Suggestion: avant d'enfourner, enfoncer dans la pâte des mini-Smarties à cuire. Ou après la cuisson, napper les biscuits avec un glaçage à base de 1 c. s. de sucre glace, 1 c. s. de cacao en poudre et 1½ c. s. d'eau. Parsemer de nonpareilles, pépites de framboises ou noix de coco râpée.

Conservation: env. 2 semaines dans une boîte hermétique.

PIÈCE (SANS DÉCO): 56 kcal, lip 2 g, glu 6 g, pro 0 g

Le grand compte à rebours

Voici à quel moment commencer à préparer vos différents petits biscuits pour qu'ils soient encore bien frais à Noël.

5 semaines avant

Trier tous les ingrédients dans le placard à provisions, dresser la liste de ce qui manque et faire les courses. Préparer la pâte au beurre, emballer à plat dans un sachet de congélation, étiqueter et congeler.

Congeler par portions les restes de blancs d'œufs pour les petits biscuits aux blancs d'œufs.

3 semaines avant

C'est la Saint-Nicolas. Cuire les pains d'épice et les décorer avec du glaçage au blanc d'œuf, laisser sécher. Les garder dans une boîte à biscuits en métal, dans un endroit frais.

1 semaine avant

Faire cuire les macarons, petits croissants à la vanille et biscuits à l'anis et les ranger dans une boîte à biscuits en métal.

2 jours avant

Fourrer les miroirs de gelée et les poudrer de sucre glace. Préparer les autres biscuits avec garnitures ou glaçages délicats. Préparer les pralinés, garder au réfrigérateur.

4 semaines avant

Cuire les biscuits aux blancs d'œufs comme les étoiles à la cannelle, bruns de Bâle et macarons, et les congeler dans des sachets de congélation. Env. 1 h avant de les savourer, laisser décongeler sur une grille, ils seront aussi bons que tout frais.

2 semaines avant

Laisser décongeler toute une nuit au frigo la pâte au beurre, sablée ou au caramel. Faire cuire les petits biscuits au beurre. Les ranger par sortes dans une boîte à biscuits en métal et les garder dans un endroit frais, ou les congeler. **Suggestion:** faire cuire les miroirs et les conserver non fourrés.

5 jours avant

Préparer les petits rochers de corn-flakes au chocolat et les florentins, et les garder dans une boîte hermétique en intercalant du papier cuisson.

À Noël

Laisser décongeler les biscuits congelés sur une grille à température ambiante (compter 1 à 2 heures).

Simple & festif

De quoi vite retrouver le sens de la fête.

35 minutes

Velouté de carotte au prosecco

35 MIN *Pour env. 1½ litre*

600 g	**de carottes**	Peler les carottes et l'oignon, couper les deux en morceaux. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir env. 5 min les carottes et l'oignon. Verser le prosecco, faire réduire presque complètement.
1	**oignon**	
1 c. s.	**de beurre**	
2½ dl	**de prosecco**	
9 dl	**de bouillon de légumes**	Verser le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 20 min à couvert. Verser 1½ dl de crème, mixer la soupe dans le blender, rectifier l'assaisonnement.
2½ dl	**de crème entière**	
	sel, poivre, *selon goût*	
80 g	**de viande séchée en tranches** *(p. ex. Angus, Fine Food)*	Tailler la viande séchée en fines lanières. Battre légèrement le reste de la crème. Bien faire chauffer le velouté au moment de servir, dresser, décorer avec la crème battue et la viande séchée, poivrer.
un peu	**de poivre**	

PORTION (¼): 483 kcal, lip 36 g, glu 20 g, pro 11 g

ANNONCE

Viande séchée de bœuf Angus de Suisse

Originaire d'Écosse, la race bovine Aberdeen-Angus est renommée pour sa viande extrêmement tendre et aromatique. Ces bovins sont également élevés en Suisse depuis un certain temps. Les herbes et les épices, ainsi que le climat sec et le bon air du Valais permettent à la viande de mûrir à plus de 1000 mètres d'altitude dans un équilibre harmonieux.

La viande séchée de bœuf Angus de Coop Fine Food est en vente dans certains supermarchés Coop ainsi que sur **coop.ch**.

30
+ 25 min

Salade de carottes et fregola sarda

30 MIN + 25 MIN AU FOUR VÉGÉTARIEN

200 g	**de pâtes** *(Fregola Sarda, Fine Food)* **eau salée,** *bouillante*	Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée bouillante, égoutter. Presser 3 c. s. de jus d'orange, mélanger dans un saladier avec l'huile et le balsamique, saler, poivrer. Incorporer les pâtes à la sauce.
1	**orange bio**	
3 c. s.	**d'huile d'olive**	
3 c. s.	**de vinaigre balsamique blanc**	
¼	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
1 kg	**de carottes de différentes couleurs**	Préchauffer le four à 220° C. Peler les carottes et les couper en tranches biseautées d'env. 5 mm d'épaisseur, mélanger avec l'huile dans un grand bol, saler, poivrer, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
¾	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
4	**petites tommes** *(d'env. 100 g)*	**Cuisson:** env. 15 min au milieu du four. Retirer, poser les tommes sur les carottes, poursuivre la cuisson env. 10 minutes. Incorporer les carottes aux pâtes, dresser sur des assiettes avec les tommes.

Suggestion: râper le zeste d'orange sur la salade.

PORTION (¼): 688 kcal, lip 37 g, glu 60 g, pro 29 g

ANNONCE

Pâtes sardes avec arômes de grillé

Les Fregola Sarda Fine Food sont fabriquées en Sardaigne dans une entreprise traditionnelle. Ces toutes petites pâtes rondes sont séchées et grillées au four où elles développent leur saveur caractéristique. Leurs intenses arômes de grillé s'accordent à merveille avec la viande et le poisson. Ces petites pâtes sont aussi idéales en salade.

Les Fregola Sarda de Coop Fine Food sont en vente dans certains supermarchés Coop ainsi que sur **coop.ch**.

25 minutes

ANNONCE

Tagliatelles traditionnelles de Calabre

Ces pâtes aux œufs sont fabriquées par une petite entreprise familiale calabraise. Le blé dur utilisé fait l'objet d'une sélection rigoureuse et les œufs proviennent exclusivement de poules élevées en plein air. Les ingrédients sont mélangés selon un procédé spécial, puis les pâtes sont laminées et coupées en douceur. Le séchage se fait lentement sur un cadre de bois, ce qui donne aux pâtes une élasticité optimale.

Les Tagliatelle all'uovo de Coop Fine Food sont en vente dans certains supermarchés Coop ainsi que sur **coop.ch**.

Ragoût de poulet au citron

Betty Family

25 MIN

350 g	**de pâtes** *(tagliatelles, Fine Food)* **eau salée,** *bouillante*	Cuire les pâtes al dente dans l'eau salée bouillante, égoutter, remettre en casserole. Incorporer l'huile.
1 c. s.	**d'huile d'olive**	
	huile *pour la cuisson*	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les cubes de poulet par portions, env. 2 min, retirer, saler, poivrer. Râper le zeste de citron par-dessus.
600 g	**de cubes de poulet**	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
1	**citron bio**	
3½ dl	**de bouillon de poule**	Presser tout le jus du citron (soit env. 3 c. s.), verser dans la poêle, déglacer les sucs, faire réduire presque complètement. Verser le bouillon et la crème, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser bouillonner env. 10 min, rectifier l'assaisonnement. Remettre les cubes de poulet, le temps de bien faire chauffer. Dresser les tagliatelles sur des assiettes avec le ragoût de poulet.
2½ dl	**de crème entière**	
	sel, poivre, *selon goût*	

PORTION (¼): 815 kcal, lip 39 g, glu 66 g, pro 48 g

IL Y A REPAS...
...ET FESTINS !

FINE FOOD

POUR DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS.

FINE FOOD RIBERA DEL DUERO DO PAGO DE LOS CAPELLANES
FINE FOOD RACK OF IRISH LAMB
FINE FOOD BLUE PERSIAN SALT

COOP.CH/FINEFOOD

coop
Pour moi et pour toi.

40 minutes

Purée Parmentier-panais et œuf poché

40 MIN · VÉGÉTARIEN · SANS GLUTEN

1 kg	**de pommes de terre à chair farineuse**	Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat creux et des assiettes. Peler les pommes de terre et le panais, couper en morceaux d'env. 2 cm, cuire env. 20 min à découvert dans l'eau salée bouillante. Jeter l'eau, dessécher les légumes en agitant la casserole sur la plaque éteinte jusqu'à ce que les pommes de terre deviennent blanchâtres. Passer les pommes de terre et le panais à la moulinette ou les écraser avec le presse-purée.
500 g	**de panais**	
	eau salée, *bouillante*	
¾ de dl	**de lait**	Bien faire chauffer le lait et l'ajouter peu à peu en remuant. Couper le beurre en morceaux, incorporer à la purée jusqu'à obtention de la consistance désirée. Incorporer la muscade, rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre, garder en attente au chaud.
60 g	**de beurre**	
¼	**de c. c. de muscade**	
	sel, poivre, *selon goût*	
1 l	**d'eau**	Porter l'eau à ébullition avec le vinaigre, baisser le feu. Casser les œufs un à un dans une tasse, faire glisser délicatement dans l'eau frémissante. Faire pocher les œufs env. 4 min au seuil de l'ébullition, retirer avec une écumoire, égoutter. Dresser la purée Parmentier-panais avec les œufs, arroser d'un filet de crema di balsamico.
1 dl	**de vinaigre**	
4	**œufs frais**	
un peu	**de crema di balsamico** *(Fine Food)*	

Préparation à l'avance: les œufs pochés peuvent se garder à couvert sur un plat jusqu'à 1 h au four à 60° C.

PORTION (¼): 485 kcal, lip 19 g, glu 65 g, pro 14 g

ANNONCE

Glaçage à l'aceto di balsamico

Pour obtenir ce glaçage épais, brillant et aromatique, on fait réduire longuement et à petit feu le célèbre vinaigre balsamique Aceto Balsamico di Modena IGP. Cette «crema» est excellente avec les fromages à pâte dure comme le Parmigiano Reggiano ou le sbrinz. Elle s'utilise aussi pour affiner la viande et les légumes, ainsi que les desserts glacés ou les fruits, et également pour décorer.

La Crema all'Aceto Balsamico di Modena IGP de Coop Fine Food est en vente dans certains supermarchés Coop ainsi que sur **coop.ch**.

35 minutes

Curry légumes-coco

35 MIN · VÉGANE · SANS LACTOSE · SANS GLUTEN

400 g	**de céleri-rave**	Peler céleri, carottes, patates douces et oignons. Tailler le céleri et les carottes en sifflet, les patates douces en dés et les oignons en quartiers. Partager le piment dans la longueur, épépiner.
400 g	**de carottes**	
400 g	**de patates douces**	
2	**oignons**	
1	**piment rouge**	
1 c. s.	**d'huile d'olive**	Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire revenir env. 5 min céleri, carottes, patates douces, oignons et piment. Rincer les pois chiches, égoutter, faire revenir un instant avec le curry. Verser l'eau et le lait de coco, porter à ébullition, saler. Baisser le feu, laisser mijoter env. 20 min à couvert.
1 boîte	**de pois chiches** *(d'env. 400 g)*	
2 c. s.	**de curry** *(Caribbean, Fine Food)*	
2 dl	**d'eau**	
5 dl	**de lait de coco** *(Thai Kitchen)*	
1 c. c.	**de sel**	

Suggestion: répartir dessus du yogourt de coco végane, couper grossièrement de la coriandre et de la menthe, parsemer.

PORTION (¼): 507 kcal, lip 27 g, glu 53 g, pro 11 g

ANNONCE

Curry des Caraïbes

Le mélange d'épices curry (masala) a été autrefois apporté par des émigrants venus d'Inde sur l'archipel des Caraïbes, lui-même paradis des épices. Le piment de la Jamaïque – qui réunit les saveurs de la cannelle, du clou de girofle, de la noix de muscade et du poivre – ainsi que de nombreuses variétés de piments ont donné naissance à de nouveaux mélanges parfois très fougueux. Ce curry très épicé est élaboré dans une petite manufacture. Il déploie en bouche la diversité des arômes des Caraïbes qui convient aux différents currys, et sert aussi à l'assaisonnement de marinades de la viande, du poisson et des légumes.

Le Caribbean Curry de Coop Fine Food est en vente dans certains supermarchés Coop ainsi que sur **coop.ch**.

25
+ 35 min

ANNONCE

Fromage à raclette affiné en grotte

C'est dans une grotte au cœur de la Suisse que s'effectue la lente maturation du fromage à raclette Fine Food. La roche riche en minéraux constitue un environnement idéal pour l'affinage de ce fromage. Un climat unique, le lait exceptionnel des montagnes entourant le lac de Sarnen et une maturation d'au moins cinq ans sont autant de facteurs qui donnent à ce fromage à raclette son goût inégalable.

Les tranches de fromage à raclette nature affiné en grotte de Coop Fine Food sont en vente dans certains supermarchés Coop ainsi que sur **coop.ch**.

Betty Family

Quiche poireau-raclette

25 MIN + 35 MIN AU FOUR **VÉGÉTARIEN**

Pour un moule en tôle Ø env. 30 cm

350 g	**de poireau**	Préchauffer le four à 220° C. Couper le poireau en fines rouelles, laver, éponger. Tailler le fromage en petits dés.
300 g	**de fromage à raclette en tranches** *(p. ex. affiné en grotte, Fine Food)*	
1 c. s.	**d'huile d'olive**	Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir le poireau env. 2 min, saler, poivrer, laisser tiédir un peu. Dérouler l'abaisse et la faire glisser dans le moule avec le papier. Piquer le fond à la fourchette.
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
1	**abaisse de pâte brisée à l'épeautre** *(Ø env. 32 cm)*	
2 dl	**de lait**	Mélanger lait, œufs, muscade, sel et poivre. Répartir le poireau et le fromage sur la pâte, verser la liaison par-dessus. **Cuisson:** env. 35 min tout en bas du four.
2	**œufs**	
¼	**de c. c. de muscade**	
¼	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	

PORTION (¼): 673 kcal, lip 45 g, glu 35 g, pro 31 g

Mises en bouche

Parfaites pour accompagner un apéro festif ou comme entrées raffinées.

Rolls fromage frais-pistaches

20 MIN VÉGÉTARIEN *Pour env. 35 pièces*

200 g	**de fromage frais double crème**	Mettre le fromage frais dans un bol gradué. Effeuiller le persil, ajouter avec l'eau, saler, poivrer, mixer. Ajouter la moitié du zeste de citron râpé et 1 c. c. de jus. Hacher grossièrement les pistaches, incorporer.
1	**bouquet de persil plat**	
1½ c. s.	**d'eau**	
¼	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
1	**citron bio**	
60 g	**de pistaches nature**	
5	**tortillas de blé** *(env. 250 g)*	Tartiner les tortillas avec le fromage frais, enrouler serré. Couper chaque rouleau en env. 7 tranches, piquer sur les cure-dents, dresser sur un plat, par exemple en forme de sapin. Couper grossièrement le romarin, parsemer.
35	**cure-dents**	
2 brins	**de romarin**	

Préparation à l'avance: rouleaux env. ½ journée avant, envelopper serré dans du film alimentaire, garder au réfrigérateur. Couper en tranches au moment de servir.

PIÈCE: 58 kcal, lip 3 g, glu 5 g, pro 1 g

Petits roulés aux poires

20 MIN SANS GLUTEN *Pour 16 pièces*

150 g	**de fromage frais** *(p. ex. Naturaplan bio au poivre)*	Lisser le fromage frais avec l'eau, saler.
1½ c. s.	**d'eau**	
1 pincée	**de sel**	
2	**poires**	Tailler chaque poire en 8 quartiers, épépiner, mélanger dans un grand bol avec le jus de citron et le miel.
2 c. s.	**de jus de citron**	
1 c. s.	**de miel liquide**	
50 g	**de rosbif en tranches**	Tartiner les tranches de rosbif et de jambon cru chacune avec 2 c. c. de fromage frais, répartir dessus les quartiers de poires et un peu de roquette, enrouler serré.
50 g	**de jambon cru en tranches**	
40 g	**de roquette**	

Préparation à l'avance: env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur.

PIÈCE: 63 kcal, lip 4 g, glu 4 g, pro 2 g

Tartiner le rosbif de fromage frais en laissant un petit bord pour que la masse ne sorte pas au moment d'enrouler.

Salade mangue-avocat et crevettes

20 MIN | SANS LACTOSE | SANS GLUTEN | *Pour 8 verres d'env. 2 dl*

1	**mangue** *(d'env. 400 g)*	Peler la mangue, en tailler la moitié en petits dés, réserver. Couper le reste en morceaux, mettre dans un bol gradué. Épépiner le piment, ajouter. Rincer le citron vert sous l'eau très chaude, éponger, ajouter le zeste râpé, puis le jus, mixer avec eau, vinaigre balsamique, huile et miel, saler, poivrer.
1	**piment rouge**	
1	**citron vert**	
2 c. s.	**d'eau**	
2 c. s.	**de vinaigre balsamique blanc**	
2 c. s.	**d'huile d'olive**	
½ c. s.	**de miel liquide**	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
2	**avocats**	Peler les avocats, tailler en petits dés, répartir dans les verres avec les dés de mangue réservés et la roquette, arroser d'un filet de sauce.
30 g	**roquette**	
1 c. s.	**d'huile d'olive**	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Saisir les crevettes env. 1 min sur chaque face, saler, poivrer. Dresser les crevettes sur la salade.
400 g	**de queues de crevettes crues décortiquées en gardant le bout de la queue** *(bio)*	
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	

Préparation à l'avance: sauce env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur.

PORTION (⅛): 180 kcal, lip 11 g, glu 8 g, pro 12 g

Notre appli de recettes

Chaque jour des recettes de saison, toujours sur soi!

Téléchargez maintenant!

Betty Bossi

avec vidéo

Il existe une vidéo de cette recette sur **bettybossi.ch/video**

Sapins croustillants et salade de mâche

30 MIN + 10 MIN AU FOUR + 1 H DE MACÉRATION **VÉGÉTARIEN**

Pour les emporte-pièces sapin et étoile *Pour 8 pièces*

1	**abaisse de pâte feuilletée** *(d'env. 25 × 42 cm)*	Préchauffer le four à 220° C. Dérouler l'abaisse, tremper l'emporte-pièce dans un peu de farine, découper 8 sapins, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson.
1	**œuf**	Battre l'œuf, en badigeonner les bords de pâte, parsemer
1 c. s.	**de graines de sésame**	de graines de sésame. Découper des triangles dans du papier cuisson pour l'aide à la cuisson à blanc. Poser l'aide à la cuisson à blanc et le papier cuisson au centre des sapins.
		Cuisson: env. 10 min au milieu du four. Retirer, ôter délicatement l'aide à la cuisson à blanc et le papier cuisson, laisser refroidir les sapins sur une grille.
3	**oranges bio**	Presser le jus d'une orange (soit 1 dl), mélanger dans
4 c. s.	**d'huile d'olive**	un saladier avec huile, vinaigre et miel, saler et poivrer
2 c. s.	**de vinaigre de pomme**	la sauce. Incorporer les perles de mozzarella, laisser
1 c. s.	**de miel liquide**	macérer env. 1 h à couvert au réfrigérateur. Décalotter les
¼	**de c. c. de sel**	autres oranges aux deux extrémités et les peler à vif,
un peu	**de poivre**	couper en quatre, puis en tranches, réserver.
120 g	**de perles de mozzarella**	
200 g	**de mâche**	Au moment de servir, mélanger la mâche avec la sauce,
50 g	**de graines de grenade**	dresser au centre des sapins avec les tranches d'oranges réservées. Parsemer de graines de grenade.

Préparation à l'avance: faire cuire les sapins croustillants env. 1 jour avant, laisser refroidir et garder dans une boîte hermétique.

PART (⅛): 221 kcal, lip 15 g, glu 15 g, pro 6 g

Les emporte-pièces sapin et étoile sont disponibles sur bettybossi.ch.

Découper le papier cuisson exactement aux dimensions de l'aide à la cuisson à blanc, déposer les deux au centre des sapins.

Au plaisir des papilles!

Faites à vos amis ou à des proches la surprise
d'un abonnement cadeau à Betty Bossi.
Avec accès à l'appli Betty Bossi.

C'est si simple!

Scanner le code QR et commander:
bettybossi.ch/abocadeau

ANNONCE

Pâte à tartiner à la pistache Coop Fine Food Fairtrade: une saveur inimitable

Originaires du Proche-Orient, les pistaches comptent parmi les plantes à fleurs de culture les plus anciennes. La Crema di pistacchio Fine Food, au goût authentique de pistache, en contient plus de 40 %. Sur du pain ou pour agrémenter des desserts, c'est un pur délice!

La Crema di pistacchio Coop Fine Food est en vente dans certains supermarchés Coop et sur **coop.ch**.

smartphoto

Promotion de Noël

Plus de 600 produits personnalisables avec vos propres photos ou textes

Jusqu'à **25%** sur votre commande + port offert*

p.ex. **livres photo**

p.ex. **mugs photo**

p.ex. **calendriers photo**

Commandez avec le code promo **XM22BBZ** sur:

www.smartphoto.ch/xmas

Offre valable plusieurs fois jusqu'au **31.01.2023** pour votre commande.
* **15%** dès 10.-, **20%** dès 50.-, **25%** dès 70.- + port offert en livraison standard **dès 50.-**

smartgarantie
Garantie totale sur tous les produits

Mousse de saumon et chips de fromage

30 MIN + 5 MIN AU FOUR + 1 H AU FRAIS **SANS GLUTEN** *Pour 8 verres d'env. 1 dl*

30 g	**de gruyère râpé**	Préchauffer le four à 160° C. Mélanger les deux fromages et les graines de sésame, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson 8 petits tas d'env. 1 c. s., suffisamment espacés. Étaler en bandes d'env. 3 × 12 cm avec le dos d'une cuillère.
30 g	**de sbrinz râpé**	
1 c. s.	**de graines de sésame**	
		Cuisson: env. 5 min au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, laisser refroidir les chips de fromage sur une grille.
1	**échalote**	Peler l'échalote et la hacher grossièrement, mixer avec saumon, câpres et lait fermenté. Ajouter le zeste de citron râpé, saler, poivrer.
200 g	**de saumon fumé en tranches**	
1 c. s.	**de câpres**	
180 g	**de Dessert extrafin** *(lait fermenté)*	
1	**citron bio**	
¾	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
2 dl	**de crème entière**	Fouetter la crème en chantilly, incorporer délicatement à la mousse de saumon, répartir dans les verres. Mettre env. 1 h à couvert au frais.
un peu	**de micro-verdures**	Au moment de servir, décorer la mousse avec les micro-verdures et les chips de fromage.

Préparation à l'avance: chips de fromage env. 1 jour avant, garder dans une boîte hermétique. Préparer la mousse de saumon env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur.

PORTION (⅛): 227 kcal, lip 20 g, glu 2 g, pro 9 g

Morceaux choisis pour tous

Plats principaux pour
un menu festif d'exception.

Notre rôti préféré avec vraiment beaucoup de sauce exquise et légère!

ANNONCE

Fond de veau Lacroix

L'élaboration d'un fond exige en général plusieurs heures. Grâce aux fonds Lacroix, ce n'est plus nécessaire. Le fond de veau Lacroix vous permet de préparer sans peine de délicieux ragoûts, potages et sauces. Idées de recettes et infos sur **www.lacroix.ch**

Rôti de bœuf

30 MIN + 2½ H DE MIJOTAGE | SANS GLUTEN | SANS LACTOSE

Pour une cocotte avec couvercle *Pour 6 personnes*

1½ kg	**de rôti de bœuf** *(p. ex. paleron)*	Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 h avant de la saisir. Peler les oignons et les couper en quartiers. Égoutter les tomates séchées, recueillir 4 c. s. d'huile, couper les tomates en lanières.
2	**oignons**	
1 bocal	**de tomates séchées à l'huile** *(d'env. 280 g)*	
	ficelle de cuisine *(env. 120 cm)*	Ficeler le rôti, saler, poivrer. Bien faire chauffer 3 c. s. d'huile des tomates dans la cocotte. Saisir la viande sur toutes les faces env. 8 min, attendre la formation d'une croûte pour la retourner. Retirer, baisser le feu, éponger le fond de la cocotte, rajouter 1 c. s. d'huile des tomates.
1½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
2 c. s.	**de concentré de tomate**	Faire sauter les oignons et les lanières de tomates séchées env. 2 min en remuant. Ajouter le concentré de tomate et les canneberges, faire revenir un instant. Verser le jus de canneberges, faire réduire presque complètement. Ajouter le fond de veau et les tomates concassées, porter à ébullition. Baisser le feu, saler, poivrer. Remettre le rôti, laisser mijoter env. 2½ h à couvert sur feu doux en le retournant de temps en temps.
125 g	**de canneberges séchées**	
2 dl	**de jus de canneberges**	
4 dl	**de fond de veau** *(Lacroix) ou de bouillon de bœuf*	
1 boîte	**de tomates concassées** *(d'env. 400 g)*	
¾	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
1	**bouquet de romarin**	Retirer le rôti de la sauce et le couper en tranches perpendiculaires aux fibres. Ciseler le romarin, incorporer à la sauce, dresser avec le rôti.

Préparation à l'avance: faire cuire le rôti env. 1 jour avant, laisser refroidir dans la cocotte. Garder à couvert au réfrigérateur. Bien réchauffer lentement dans la sauce.

Remarque: après un long mijotage, le gras remonte et se dépose à la surface. Il se retire facilement à l'aide d'une louche.

PORTION (⅙): 527 kcal, lip 13 g, glu 35 g, pro 67 g

Gratin pommes de terre-carottes

30 MIN + 1 H AU FOUR | VÉGÉTARIEN | SANS GLUTEN

Pour un plat à gratin d'env. 2 litres, graissé *Pour 6 personnes*

3 c. s.	**d'huile d'olive**	Préchauffer le four à 200° C. Mélanger dans un grand bol huile, paprika, sel et poivre. Ajouter l'ail pressé.
1 c. c.	**de paprika**	
2 c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
1	**gousse d'ail**	
900 g	**de pommes de terre à chair farineuse**	Peler les pommes de terre et les carottes, émincer en longueur à la mandoline en tranches d'env. 2 mm d'épaisseur, ajouter, mélanger. Alterner les couches de pommes de terre et de carottes dans le plat graissé. Couper le beurre en petits dés, répartir sur le gratin avec le sbrinz.
500 g	**de carottes**	
20 g	**de beurre**	
40 g	**de sbrinz râpé**	
		Cuisson: env. 1 h dans la moitié inférieure du four.

Préparation à l'avance: monter le gratin dans son plat env. 2 h avant, garder à couvert au réfrigérateur. Temps de cuisson identique.

PORTION (⅙): 258 kcal, lip 12 g, glu 34 g, pro 5 g

Palettes en croûte feuilletée

1 H + 35 MIN AU FOUR | SANS LACTOSE | *Pour 6 personnes*

1	**bouquet de persil plat**	Préchauffer le four à 200° C. Ciseler le persil, mélanger avec les amandes moulues et la moutarde, poivrer.
4 c. s.	**d'amandes moulues**	
4 c. s.	**de moutarde**	
un peu	**de poivre**	
2	**mini-palettes Quick** *(d'env. 400 g)*	Sortir les palettes de leur emballage et les éponger. Dérouler les abaisses, couper sur un petit côté de chacune une bande de pâte d'env. 6 cm de large, réserver. Répartir 1 c. s. d'amandes moulues au centre de chaque abaisse. Déposer les palettes sur les amandes, répartir la moutarde sur les palettes. Battre l'œuf, en badigeonner les bords de pâte, rabattre sur les palettes la moitié gauche de la pâte, puis la moitié droite. Bien souder les bords avec une fourchette, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Piquer la pâte à la fourchette, dorer avec le reste de l'œuf battu. Découper des formes à l'emporte-pièce (p. ex. étoiles) dans les bandes de pâte réservées. En décorer les palettes en croûte, dorer avec un peu d'œuf.
2	**abaisses de pâte feuilletée** *(d'env. 25 × 42 cm)*	
2 c. s.	**d'amandes moulues**	
1	**œuf**	

Cuisson: env. 35 min dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser reposer env. 5 min, découper en tranches.

Servir avec: salade et moutarde à l'ancienne.

Préparation à l'avance: envelopper les palettes dans la pâte feuilletée env. ½ journée avant, garder à couvert au réfrigérateur.

PORTION (⅙): 695 kcal, lip 46 g, glu 35 g, pro 34 g

Betteraves en croûte et dip de ricotta

30 MIN + 30 MIN AU FOUR VÉGÉTARIEN

1	**bouquet de persil plat**
4 c. s.	**d'amandes moulues**
4 c. s.	**de moutarde**
un peu	**de poivre**
2	**betteraves rouges cuites** *(d'env. 120 g)*
1	**abaisse de pâte feuilletée** *(d'env. 25 × 42 cm)*
2 c. s.	**d'amandes moulues**
1	**œuf**

Préchauffer le four à 200° C. Ciseler le persil, mélanger avec les amandes moulues et la moutarde, poivrer. Peler les betteraves et les couper en deux. Dérouler l'abaisse, couper une bande d'env. 6 cm de large sur le petit côté, réserver. Couper la pâte en quatre parts. Répartir au centre les amandes moulues. Déposer sur chaque part une demi-betterave, coupe vers le bas, sur les amandes, répartir la moutarde dessus. Battre l'œuf, en badigeonner les bords de pâte, rabattre sur les betteraves la moitié gauche de la pâte, puis la moitié droite. Bien souder les bords avec une fourchette, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Piquer la pâte à la fourchette, dorer avec le reste de l'œuf battu. Découper des formes à l'emporte-pièce (p. ex. étoiles) dans la bande de pâte réservée. En décorer les betteraves en croûte, dorer avec un peu d'œuf.

250 g	**de ricotta**
½ dl	**de crème entière**
1	**citron bio**
¼	**de c. c. de sel**
un peu	**de poivre**

Cuisson: env. 30 min dans la moitié inférieure du four. Retirer. Verser la ricotta et la crème dans un gobelet gradué. Ajouter le zeste du citron râpé et 1 c. s. de jus, saler, poivrer, travailler en mousse env. 2 min avec les fouets du batteur-mixeur. Dresser le dip de ricotta avec les betteraves en croûte.

Préparation à l'avance: betteraves en croûte et dip à la ricotta env. ½ journée avant, garder séparément à couvert au réfrigérateur.

PORTION (¼): 566 kcal, lip 41 g, glu 33 g, pro 15 g

La variante végé des palettes

et

L'ACCORD DU VIN

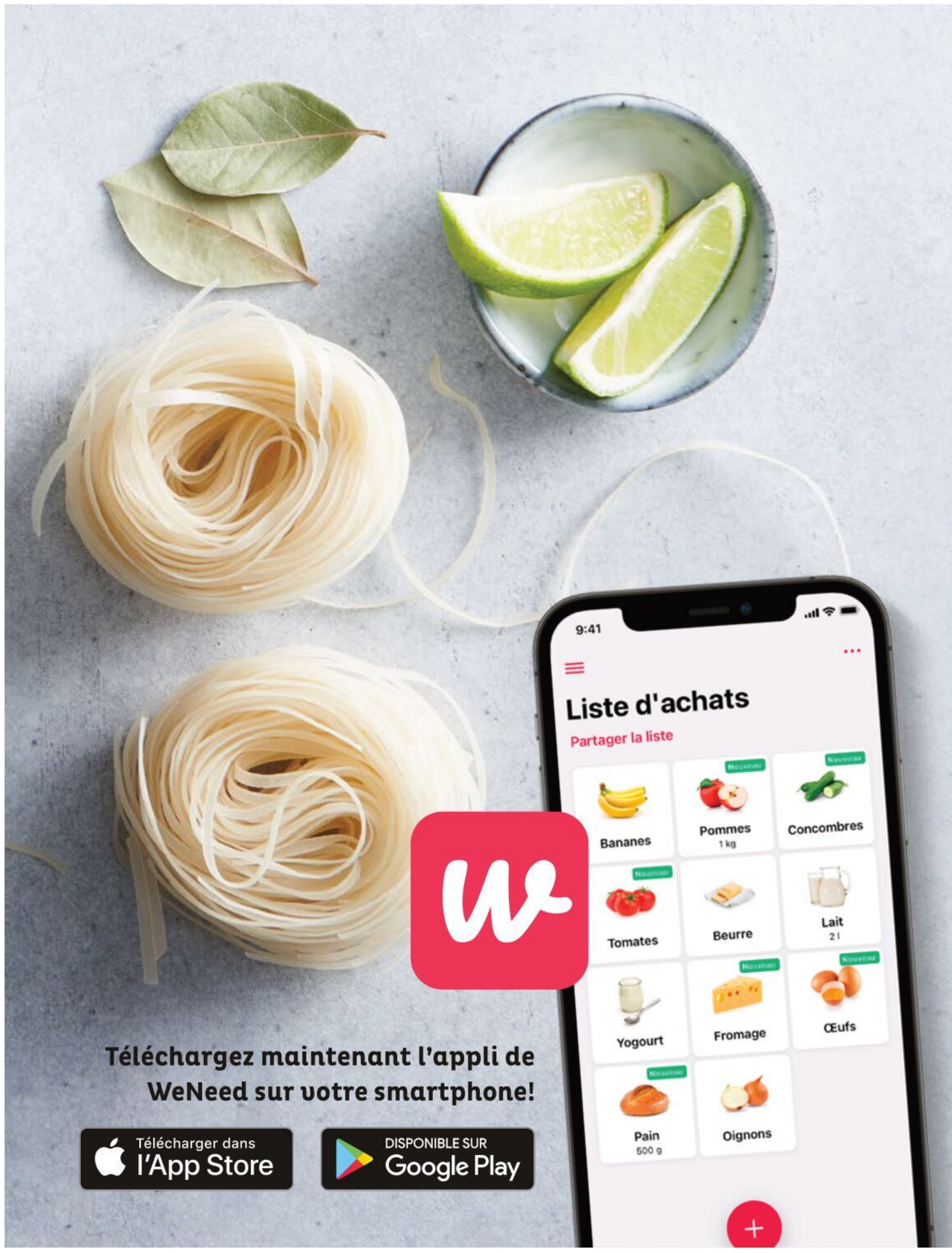
Valais AOC Dôle des Monts Maison Gilliard, 75 cl

Origine: Valais

Cépages: gamay, pinot noir

Caractère: robe rubis clair, séduisant bouquet fruité, baies rouges, fines nuances de levure, rond et équilibré à l'attaque, intenses arômes fruités de pinot en bouche, savoureux et plein, long et fruité en finale.

Points de vente: dans les grands supermarchés Coop et sur **mondovino.ch**



we need.

Votre nouvelle liste de courses numérique

Vous avez trouvé une recette qui vous plaît sur notre site web ou dans l'appli Betty Bossi? Rien de plus simple, car d'un seul clic, vous pouvez réunir tous les ingrédients directement sur votre liste de courses dans l'appli **WeNeed** super pratique, conviviale et gratuite.

WeNeed vous permet d'organiser efficacement vos courses. Voici ses autres atouts:

- Partage simplifié de la liste
- Utilisation en toute tranquillité, sans aucune publicité
- Saisie rapide d'ingrédients ajoutés grâce à la fonction de reconnaissance des mots
- Création ultrasimple de nouvelles listes
- L'appli fonctionne aussi sans connexion internet et elle est gratuite

Vous pouvez utiliser **WeNeed** via notre site web et aussi via notre appli de recettes.

Bien dans leur croûte

Saumon sous croûte de strudel

15 MIN + 20 MIN AU FOUR | SANS LACTOSE

Pour la plaque de gril antiadhésive ou une plaque de four chemisée de papier cuisson

1	**paquet de pâte à strudel** *(d'env. 120 g)*	Couper la pâte à strudel en lanières d'env. 5 mm d'épaisseur, démêler, mettre dans un bol. Ciseler l'aneth, l'incorporer avec l'huile. Ajouter un peu de zeste de citron râpé, mélanger, saler, poivrer.
½	**bouquet d'aneth**	
3 c. s.	**d'huile d'olive**	
1	**citron bio**	
¼	**de c. c. de sel**	
un peu	**de poivre**	
600 g	**de filet de saumon sans la peau** *(bio)*	Préchauffer le four à 200° C. Retirer les éventuelles arêtes du filet de poisson avec une petite pince, saler, poivrer, déposer sur la plaque de gril ou sur une plaque de four chemisée. Répartir la pâte à strudel dessus.
½ c. c.	**de sel**	
un peu	**de poivre**	
½	**bouquet d'aneth**	**Cuisson:** env. 20 min au milieu du four. Retirer, couper grossièrement l'aneth, parsemer.

Servir avec: légumes vapeur.

PORTION (¼): 392 kcal, lip 22 g, glu 15 g, pro 33 g

et

LE NOUVEAU LIVRE!

Envie de vous régaler avec d'autres croûtes dorées et croustillantes? Voici un livre entier de recettes raffinées avec effet bluffant! Croûte aromatique de noix croquantes, graines ou herbes, ou fine panure croustillante, ces extras subliment les plats de viande et de poisson. Toutes les recettes peuvent se préparer à l'avance, afin que vos invitations se passent dans une ambiance détendue.

Le nouveau livre **Bien dans leur croûte** sort à point nommé pour les fêtes. À commander maintenant sur: **bettybossi.ch**

Le grand final

La dernière impression restera un merveilleux souvenir, car ces desserts vont à coup sûr plaire à tous.

Tiramisu à la mangue

30 MIN + 2 H AU FRAIS

Pour un plat creux d'env. 2 litres *Pour 8 personnes*

1	**mangue** *(d'env. 350 g)*	Peler la mangue et la couper en morceaux. Presser tout le jus des citrons verts, mixer finement avec morceaux de mangue, jus d'orange et miel.
2	**citrons verts**	
2 dl	**de jus d'orange**	
1 c. s.	**de miel liquide**	
250 g	**de mascarpone**	Mélanger dans un grand bol mascarpone, crème et séré, travailler avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à ce que la préparation devienne ferme. Incorporer délicatement le miel.
2 dl	**de crème entière**	
150 g	**de séré à la crème**	
80 g	**de miel liquide**	
150 g	**de biscuits à la cuiller**	Déposer au fond du plat les biscuits à la cuiller, côté saupoudré de sucre vers le bas. Répartir dessus le coulis de mangue. Peler les mangues et les couper en tranches fines, répartir dessus. Répartir le mascarpone dessus, mettre env. 2 h à couvert au frais.
2	**mangues** *(d'env. 350 g)*	
	cacao en poudre *pour le décor*	Poudrer le tiramisu avec le cacao en poudre, hacher grossièrement le chocolat, décorer le tiramisu avec le chocolat haché et les perles en sucre.
150 g	**de chocolat noir**	
	quelques perles en sucre	

Préparation à l'avance: env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur.

PORTION (⅛): 512 kcal, lip 31 g, glu 50 g, pro 7 g

ANNONCE

Du mascarpone sans lactose pour des plats délicieusement crémeux

Le mascarpone Coop Free From apporte une belle touche d'onctuosité en cuisine. Ce fromage frais agrémente à merveille les plats salés tels que les potages, les risottos et les sauces. Il est aussi particulièrement apprécié en dessert: tiramisu, tourtes, salades de fruits ou encore millefeuilles, toutes les audaces sont permises! En vente dans certains supermarchés Coop, au rayon alimentaire des Coop City et sur **coop.ch**.

McCormick

LE PUR PLAISIR DE NOËL

NOUVEAU
AU RAYON ÉPICES
DE COOP

Notre Vanille Bourbon Bio au goût intense.

Scannez et vivez le voyage de la vanille de la plantation jusqu'en Suisse.

www.mccormick.ch/vanille

Délice de crème fraîche et baies chaudes

30 MIN + 4 H AU FRAIS *Pour 8 verres d'env. 1 dl*

2	**feuilles de gélatine**	Faire tremper la gélatine env. 5 min dans de l'eau froide. Verser demi-crème, lait et sucre dans une casserole. Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, ajouter les deux, porter à ébullition en remuant au fouet. Baisser le feu, faire réduire à env. 3 dl. Éloigner la casserole du feu, essorer la gélatine, incorporer au liquide très chaud. Passer au tamis dans un bol gradué, laisser tiédir un peu. Incorporer la crème fraîche, répartir dans les verres. Laisser prendre env. 4 h à couvert au réfrigérateur.
2½ dl	**de demi-crème**	
1 dl	**de lait**	
3 c. s.	**de sucre**	
1	**gousse de vanille** *(McCormick)*	
400 g	**de crème fraîche**	
400 g	**de mélange de baies surgelées**	Au moment de servir, mélanger les baies dans une casserole avec le sucre glace et le jus de citron, porter un instant à ébullition en remuant. Dresser la compote de baies sur la crème fraîche, émietter grossièrement les biscuits, répartir dessus.
1 c. s.	**de sucre glace**	
1 c. s.	**de jus de citron**	
8	**petits biscuits** *(p. ex. bruns de Bâle)*	

Préparation à l'avance: délice de crème fraîche env. 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur. Au moment de servir, répartir dessus la compote de baies chaude et les miettes de petits biscuits.

PORTION (⅛): 330 kcal, lip 25 g, glu 22 g, pro 4 g

ANNONCE

McCormick gousse vanille bourbon bio

La vanille est l'une des épices les plus prisées et les plus chères au monde. La vanille Bourbon est considérée comme la meilleure variété. Réputée pour son goût intense, elle confère aux desserts, mais aussi aux plats épicés, une touche de noblesse. Pas moins de dix-huit mois s'écoulent entre le moment de la pollinisation des fleurs à la main et celui où les gousses sont soigneusement emballées afin de préserver tout leur parfum. McCormick s'engage dans une production responsable et durable à Madagascar et accompagne le voyage de la précieuse vanille depuis sa récolte jusqu'en Suisse. Plus d'infos sur: **www.mccormick.ch/vanille**. Disponible dès maintenant au rayon épices chez Coop.

Duo de mousse au chocolat

30 MIN + 4 H AU FRAIS *Pour 6 verres d'env. 1½ dl*

100 g	**de chocolat noir** *(Lindt EXCELLENCE 90 %)*	Hacher finement le chocolat, mettre dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant sans lui faire toucher l'eau. Faire fondre le chocolat, lisser, ôter le bol du bain-marie, laisser tiédir un peu. Fouetter la crème en chantilly, incorporer délicatement au chocolat, répartir dans les verres.
1½ dl	**de crème entière**	
100 g	**de chocolat noir** *(Lindt EXCELLENCE Caramel Sea Salt)*	Hacher finement le chocolat, mettre dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant sans lui faire toucher l'eau. Faire fondre le chocolat.
2	**blancs d'œufs frais**	Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajouter le sucre, fouetter encore jusqu'à ce que la neige brille. Fouetter la crème en chantilly.
1 pincée	**de sel**	
1 c. s.	**de sucre**	
2 dl	**de crème entière**	
2	**jaunes d'œufs frais**	Travailler les jaunes d'œufs avec le sucre env. 5 min avec les fouets du batteur-mixeur jusqu'à ce que l'appareil blanchisse et soit crémeux. Ajouter le chocolat fondu avec 3 c. s. de chantilly, bien mélanger. Incorporer le reste de la chantilly, puis la neige, délicatement, répartir dans les verres sur le chocolat. Mettre la mousse env. 4 h à couvert au frais.
2 c. s.	**de sucre**	
50 g	**de chocolat noir** *(Lindt EXCELLENCE Caramel Sea Salt)*	Couper le chocolat en carrés, en décorer la mousse au moment de servir.

PORTION (⅙): 510 kcal, lip 42 g, glu 23 g, pro 5 g

ANNONCE

Lindt EXCELLENCE 90 % est un élégant chocolat noir parfaitement équilibré à haute teneur en cacao. L'intensité du cacao laisse place à des notes fumées et des nuances d'espresso, de noisettes et d'amandes grillées.

Lindt EXCELLENCE Caramel à la Pointe de Sel est une véritable révélation gustative: d'intenses saveurs de caramel avec un parfait équilibre entre douceur et amertume s'unissent pour le meilleur à une pointe de fleur de sel. Exceptionnelle longueur en bouche.

Mousse à l'orange

40 MIN + 6 H AU FRAIS SANS GLUTEN

Pour 4 coupelles d'env. 2 dl

120 g	**de chocolat blanc**	Hacher finement le chocolat, mettre dans un bol à parois minces, l'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant sans lui faire toucher l'eau. Faire fondre le chocolat.
2 dl	**de crème entière**	Fouetter la crème en chantilly.
1	**orange bio**	Râper le zeste d'orange, presser le jus (soit env. ¾ de dl), mélanger les deux dans un bol à parois minces avec œuf, sucre et sel. L'installer au-dessus d'un bain-marie frémissant sans lui faire toucher l'eau. Travailler le mélange en mousse env. 3 min avec les fouets du batteur-mixeur. Ôter le bol du bain-marie, remuer encore env. 2 minutes. Ajouter le chocolat fondu avec 3 c. s. de chantilly, bien mélanger. Incorporer le reste de la chantilly, répartir dans les coupelles, mettre env. 6 h à couvert au frais.
1	**œuf**	
2 c. s.	**de sucre**	
1 pincée	**de sel**	
4	**oranges bio**	Décalotter les oranges aux deux extrémités, puis les peler à vif. Lever les quartiers en passant la lame d'un couteau tranchant entre les membranes blanches, répartir sur la mousse au moment de servir.

PORTION (¼): 508 kcal, lip 35 g, glu 42 g, pro 6 g

avec vidéo

Il existe une vidéo de cette recette sur **bettybossi.ch/video**

Info

IMPRESSUM: Édité par Betty Bossi, Division de Coop Société Coopérative, Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich | Copyright © Coop Société Coopérative | **Team** Responsable rédaction et conception graphique: *Annette Golaz* | Responsable rédaction des recettes: *Sibylle Weber-Sager* | Identité visuelle: *www.talla.hamburg* | Photos: *Patrick Zemp*, stylisme: *Claudia Schilling* | **Publicité/Coopérations** *Anina Boss*, media@bettybossi.ch, infos sur: bettybossi.ch/donnees-media | **Service clientèle** +41 (0) 44 209 19 29 (lu. à sa. 8 h 00 à 20 h 00) | **Abonnement annuel** (**10 numéros**) Suisse: CHF 34.95 Étranger: dès CHF 43.95 | **Remarques** Sauf autre indication, les recettes sont prévues pour 4 personnes. Cuisson au four à chaleur tournante: réduire de 20° C la température indiquée. Temps de cuisson identique.

Toutes les recettes actuelles sont aussi dans notre appli Téléchargez l'*appli de recettes Betty Bossi* sur votre smartphone, connectez-vous avec votre identifiant ou enregistrez-vous et vous aurez aussitôt toutes les recettes en numérique toujours sur vous!

MIXTE
Papier | Pour une gestion forestière responsable
FSC® C021036
www.fsc.org

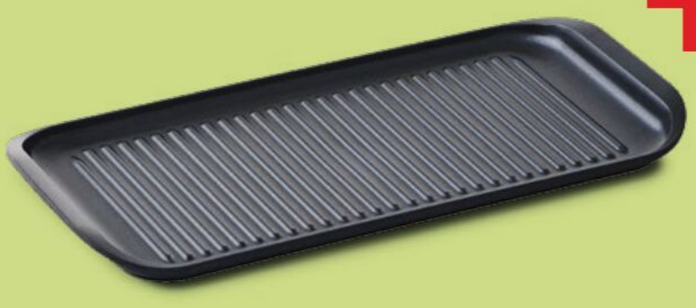
imprimé en suisse

Livraison garantie avant Noël pour toute commande passée d'ici le **14 décembre** avec la carte de commande.

En ligne jusqu'au 20 décembre (dans la limite des stocks disponibles)

Vos avantages

- **30 recettes inratables, à préparer à l'avance**
- **Résultats parfaits grâce à la plaque de qualité**
- **Délices de viande et poisson, idées végétariennes**



Combo avantageux

Bien dans leur croûte, livre de cuisine + plaque à four – combo

N° d'art. 40388.696

seul. CHF 39.90

au lieu de CHF ~~56.90~~

Vous économisez CHF 17.–

Prix pour les non-abonnés CHF 47.90

Raclette, gril de table et mini-pizzas

Gril de table 3 en 1 – 8 personnes

+ 8 poêlons **+** 8 spatules

N° d'art. 25934.696

seul. CHF 199.95

au lieu de CHF ~~249.95~~

Vous économisez CHF 50.–

Snacks surprise

Appareil à snack

+ cuillère à portion

+ recueil de recettes

N° d'art. 25907.696

CHF 69.95

Prix pour les non-abonnés CHF 79.95

Utilisez vos superpoints et commandez en ligne!

bettybossi.ch/boutique

Nombreux avantages et différentes possibilités de paiement

* Valable du 15.11. au 28.11.2022 sur toute commande en ligne, pour l'ensemble ou une partie de votre panier

BBZ 10/22 A